



福島県北塩原村

暮らしにプラスな情報紙

広報

きたしおばら



人の動き

※ () 前月比
2024年9月1日現在



●人口 2,393 人 (+ 3) (外国人含む)
(男 1,206 人 / 女 1,187 人)



●出生 0 ●死亡 2
●転入 11 ●転出 6
●世帯数 1,087 世帯 (+ 3)

9月の納税

- 国民健康保険税 (3期分)
- 介護保険料 (3期分)
- 後期高齢者医療保険料 (2期分)
- 住宅使用料 (9月分)
- 上下水道使用料 (8月分)
- 下水道受益者分担金 (2期分)

村税等の納入は、簡単・便利で確実な
口座振替をご利用ください。

行政相談

日 日時 場 場所
問 問い合わせ

行政相談では、国・県・市町村・特殊法人などの仕事に関する苦情や意見、要望を受け付け、解決のお手伝いをします。

行政相談委員 高橋 光秋

日 9月25日(水)

午前9時30分～午前11時30分

場 桧原出張所(桧原)

問 総務企画課 ☎ 23-3111

SNS

観光情報は
こちら
(観光課)



X(旧Twitter)



Instagram

日常の風景は
こちら
(地域おこし協力隊)



Facebook



Instagram

ふるさと納税

令和6年度の寄附状況は8月末現在で、
44,439,000円をお寄せいただきました。
ありがとうございます。

広報きたしおばら

2024.9

Contents

- 3 むらの話題
- 4 村長就任挨拶
- 6 長寿番付
コミュニティ助成事業
- 8 生涯学習だより
- 10 協力隊が行く・鳥獣害を考える
国民健康保険被保険者証更新のお知らせ
- 11 子育てプラス
食改さんのお役立ちレシピ
- 12 健幸プラス
- 13 南東北裏磐梯診療所からのお知らせ
- 14 暮らしのガイド
- 17 学ぼう・食べよう・体験しよう
- 18 きたしおばら推し・文化探訪
文芸のひろば

今月の表紙

(地域に響く太鼓と笛、大塩のお祭り練習)

大塩地区のお祭り練習へ取材に行ってきました！
コロナ禍で中断していたのですが、昨年から復活。
夜の大塩に力強い太鼓と笛の音色が響き、地域の伝統行事を成功させるべく、大人も子供も一丸となり練習に励む姿にむらびとの絆を感じました。

(取材撮影：地域おこし協力隊 野崎)

編集 北塩原村役場

発行 総務企画課企画室

〒966-0485

福島県耶麻郡北塩原村大字北山字姥ヶ作3151番地

TEL 0241(23)3112

FAX 0241(25)7358

URL <https://www.vill.kitashiobara.fukushima.jp>

印刷 三洋印刷株式会社

Topics
01

8/4
(日)

消防団員が消防操法訓練

生涯学習センターグラウンド



村消防団は生涯学習センターグラウンドで消防操法訓練を行い、団員約 80 名が消防技術の習得に励みました。

訓練では、始めに可搬ポンプの取り扱い方法を確認。実際に放水を行いながら、消防操法を学びました。

また、火災現場と消防水利が遠かった場合を想定して実施した中継送水訓練では、喜多方消防署のポンプ車と消防団のポンプ車をホースで連結して送水を実施。喜多方消防署北塩原分署員と消防団員が連携を確認するなど、有意義な訓練となりました。

このほか、新入団員を対象とした資機材取扱い訓練も行われ、新入団員が先輩団員たちから管鎗やホースの使い方を学びました。

Topics
03

8/27
(火)

「北塩原村自転車活用推進協議会」を設立しました

村コミュニティセンターホール



村、喜多方建設事務所、警察署、県サイクリング協会などで構成する「北塩原村自転車活用推進協議会」を設立しました。

自転車を通して、本村が有する道路環境と自然環境の魅力を全国に発信し、地域振興と地域活性化へ繋げることを目的に組織されました。

本村がサイクリストに選ばれるエリアとなるよう課題を共有し、安全・安心にサイクリングを楽しめる走行環境づくりを官民一体となって進めてまいります。

Topics
02

8/15
(木)

桜の花に想いを込めて 二十歳の皆さんに聞いた未来への希望

村コミュニティセンターホール



「二十歳を祝う会」に出席された皆さんに、20 年を振り返って大切にしたいことを「ハートの付箋紙」、村がさらに光り輝くために必要なことを「花びらの付箋紙」に書いていただき、桜の花を咲かせていただきました。

この「桜の作品」のほか、アンケートも実施しており、これらは、今年度策定する「こども・子育て計画」に反映していきます。

なお、「桜の作品」は、今後、生涯学習センターや各中学校に一定期間掲出し、「ハタチの声・想い」を地域の方々や中学生の皆さんと共有する予定です。

Topics
04

8/29
(木)

市町村対抗福島県軟式野球・ソフトボール大会出場報告会

役場集会室



9月・10月に開催される市町村対抗県軟式野球・ソフトボール大会に向けた村代表チームの出場報告と、村旗授与と式を役場本庁舎で行いました。

遠藤村長より、「村民に元気を与えるプレーを期待する」との言葉と、村旗、激励金が手渡されました。

◆第 18 回市町村対抗福島県軟式野球大会

1 回戦 9 月 15 日(日) 信夫ヶ丘球場にて
北塩原村 — 二本松市

◆第 11 回市町村対抗福島県ソフトボール大会

1 回戦 10 月 5 日(土) 相馬光陽ソフトボール場にて
北塩原村 — 中島村

北塩原村長選挙 遠藤和夫氏 再選

任期満了に伴う北塩原村長選挙は、8月20日（火）に告示され、現職の遠藤和夫氏（69）が無投票で再選を果たしました。

当選証書付与式は8月25日（日）、村コミュニティセンターホールにおいて行われ、北塩原村選挙管理委員会の齋藤将委員長より当選証書が遠藤氏に手渡されました。

9月6日（金）には、職員が迎える中、遠藤村長が初登庁し、2期目をスタートしました。

※任期は9月6日より4年間です。



▲職員から花束を受け取る遠藤村長

みんなで考えみんなで前へ 自然を活かす、文化を活かす、人を活かす



村長就任挨拶

遠藤 和夫

先の村長選挙におきましては、村民の皆様方には、力強いご支援と温かいご厚情を賜りましたこと、心より御礼を申し上げます。

去る8月25日執行の北塩原村長選挙におきまして、これまでの一期四年間の実績を評価いただき、無投票にて再選の栄誉を受けましたことは、この上ない大きな喜びであります。同時に、村政を担うに当たり、村民の皆様の負託に応えるべく決意を新たにしているところであります。

本村は、人口減少、農業や観光業の後継者不足、観光産業の維持発展、空き家対策、少子高齢化社会への対応、財政の健全化など、多くの課題を抱えています。

一方本村には、裏磐梯の自然景観である松原湖、五色沼湖沼群などの「観光資源」、米澤街道や柏木城跡などの「歴史資源」、豊かな農地や特色ある農産物などの「農業資源」、民俗芸能などの「文化資源」など、誇れる地域資源が村の全域に存在しているとともに魅力ある人々が住んでいます。

私は村の魅力とブランドを発信し、村全体を観光地として、交流人口の増加、農業と観光のさらなる振興と村民所得の向上を図り、人口減少の流れを少しでも緩やかにし、住んでよかったと実感の持てる村づくりを目指してまいります。

また、これまで築かれた村の礎を大切にしながら、住民本位の協働の村づくりを基本として、一期目における残公約の実現とともに、様々な課題に積極的に取組み、選ばれる村、安心して住み続けられる村づくり、持続可能な村政運営を行ってまいります。

皆さま方から寄せられました大きな期待に身の引き締まる思いであります。

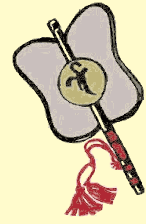
ご期待に添えますよう、村の未来につなげるために全力を傾ける所存でありますので、より一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。



～遠藤村長が 目指す村づくり～

1. 人口減少対策：村内の結婚・出産プラス移住対策の拡充
 - ・移住対策：村内に訪れる観光客を対象に、観光施設で直接PR
 - ・子育て支援策の拡充
 - ・村ホームページで村内求人募集の情報発信
 - ・事業の継承、起業家への支援制度の整備
2. 観光：村内にもっと長く滞在してもらいたい
 - ・観光拠点の整備：ビジターセンター、観光プラザ周辺の一面化とインフォメーション機能の整備
 - ・村内の自然環境や文化施設、アクティビティ等村の全体がわかるガイドブックを作成
 - ・インバウンド人口を含め観光入込客数の拡大、教育旅行、修学旅行の誘致活動を強化するとともに「日本の湖水地方『裏磐梯』をキャッチフレーズとして国内外へのPRを図り、全体の入込客数年間250万人を目指す
 - ・観光客にも満足できる景観の整備
3. 農業：担い手の高齢化と減少で村内の農業は維持できているのか
 - ・地域おこし協力隊の採用により担い手を確保
 - ・基幹産業の一つである農業の維持に対し、担い手への新たな支援策を講じる
 - ・地産地販の整備促進
 - ・新たな六次化産品（ブランド商品）の開発・販売
 - ・持続可能な圃場の再整備を検討する
 - ・家庭菜園（自作自給）への補助整備
4. 教育：なりたいたいあなたに会える村、なりたいたいあなたになれる村の教育を
 - ・地域人材を活用した本村ならではの学校地域連携事業の促進
 - ・村独自の郷土理解学習の実施
 - ・少人数だから寄り添い、学力を向上させ15の春に希望する進路を実現
 - ・ディスプレイの向こうは全世界を意識させ、他地域の学校、人々との交流を深化
5. 暮らしの環境：暮らしに便利な環境が選ばれる地域、安心して住める地域づくり（食べ物を買う、食事をする、人が集まる、子どもが遊ぶ場所をつくる）
 - ・一行政区や複数の行政区を単位とし、自ら地域を考え、地域性や独自性を重要視した活動を展開する組織（地域づくり協議会）の設立を目指す
 - ・村政懇談会を開催し、村民の意見を聞く場面を作る
 - ・村内外の子供や若者との対話を実施
6. ラビスパ裏磐梯：村による健康増進温泉施設の運営は停止し、民間事業者による利活用
 - ・民間事業者による施設への関心表明提出事業者との協議
 - ・村民の民間事業所利用時の支援策の検討

北塩原村長寿番付



令和6年9月4日現在、令和6年9月15日時点での満年齢となります。(敬称略)

男 性				番 付	女 性			
氏 名		性 年 齢	行政区		氏 名		性 年 齢	行政区
五十嵐 守彦 相原 哲	98	上 川 前 桧 原	横 綱	横 山 ノ ブ	104	蛇 平		
				鈴 木 孝 子	102	大 塩		
				赤 城 ト ミ 穴 澤 サ ク 子	100	桧 桧 原 原		
鈴 木 辰 雄 落 合 義 美	94	大 久 保 剣 ケ 峯	大 関	佐 藤 ハ ル 子 青 山 内 光 枝 山 ト ミ 子	99	早 稲 沢 狐 鷹 森 小 野 川		
伊豆野 正 雄 井上 功 憲 高大 橋 健 治	93	下 北 吉 大 塩 山 曾 原	関 脇	佐 藤 ス イ 子 五 十 嵐 栄 子	98	北 大 山 大 塩		
内 海 良 悦 高 橋 昭 美 佐 藤 勲 磐	92	関 大 屋 早 塩 沢 長 稲 峯	小 結	高 橋 照 子 藤 田 キ チ ノ 星 部 ミ サ ノ 阿 部 ミ キ ノ	97	大 大 塩 下 川 前 金 山		

千遠佐五瀬小赤星中栗小斎高阿渡佐松小水大加中長伊佐小中 Xiao 遠木外五十五十菅東
葉藤木嵐谷野城川村棕藤橋部部藤崎棕澤関藤川澤藤藤棕川棕藤村島風嵐沼條
親健一好嘉昭泰次勝孝元三智光延俊常隆良正二好
與次雄衛男明久雄臣夫稔甲誓美田昭豊学郎裕實雅雄廣意隆男治雄七郎江司貢録
85 86 86 86 86 86 86 86 86 86 86 86 87 87 87 87 87 87 88 88 88 88 88 88 89 89 89 89 90 90 91 91 91 91 91 91 91 91 91 91
谷蛇桧大松松北北北早上大大北谷長蛇剣大北下剣狐下蛇北小蛇剣桧上大北下
地平原塩塩陽陽樟山山山沢川塩塩山地峯平峯塩山吉峯森吉平山川平峯原前保山吉

五十鈴穴河遠五十小東小小築樟菊小大伊高佐小星高金齋中
嵐木澤内藤藤棕野棕棕田山地棕竹藤橋藤橋子藤川
ミ妙ミハク和フスイセキ喜和マハナミ愛ミ辰ミフ久キ千
ヨ子子ツルイ子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子
92 92 92 93 93 93 93 94 94 94 94 94 94 94 95 95 95 95 95 95 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96
大大大曾大谷長小狐早大北北早上下大北早大大北下
久塩塩原塩地峯野鷹稲稲山山沢川前塩山沢塩塩塩山吉
保塩塩原塩地峯野鷹稲稲山山沢川前塩山沢塩塩塩山吉

齋新二鈴鈴渡高栗奥
藤井瓶木木部橋村川
一清重盛成洋
夫徹清生光夫伝範一
85
剣狐桧大大北北北北
ヶ鷹森原塩塩山山山山
峯森原塩塩山山山山

小椋	中川	小椋	外島	斎藤	五十嵐	本田	平野	赤城	佐藤	中川	鈴木	遠藤	渡部	齋藤	小林	小椋	五十嵐	五十嵐	内海	遠藤	佐藤	志村	小椋	山田	西田	酒井	五十嵐	五十嵐	高橋	高橋	蟹巻	五十嵐	酒井	小川	内海
トシノ	ヒデ子	トラミ	トシ子	百合子	民子	光子	チカ	初子	美好	マツ子	光子	文代	智子	クラ	タノ	ケイ子	トシ子	ミツノ	カツ子	勝子	俊子	レイ	妙子	アイ子	千恵	君子	智恵子	マサノ	ツヤ子	清枝	静枝	勝子	マサ子	トミ子	
87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	88	88	88	88	88	88	88	88	88	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	
蛇平	剣ヶ峯	早稲沢	桧原	上川前	上川前	大塩	松陽台	樟	谷地	下吉	下吉	下吉	狐鷹森	曾原	曾原	早稲沢	上川前	大久保	関屋	北山	谷地	長峯	小野川	狐鷹森	狐鷹森	曾原	上川前	大久保	大塩	大塩	大塩	大塩	樟	樟	関屋

松崎友子	長澤信子	荒井千代子	吉井きみ子	伊藤キヨ子	五十嵐和子	高橋郁子	関本恭子	渡部ミヨ子	田邊春代	立川タキ子	五十嵐時子	渡部ミチ子	遠藤幸子	井上コウ子	佐藤久子	佐藤フミノ	佐藤トラノ	吉田フミコ	高橋幸子	穴沢エミ子	渡部スミイ	小野京子	渡部ヒデ子	吉川榮子	中川敏子	齋藤朋子	栗村ヒロ子	五十嵐淑子	中川エイ子
85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	86	86	86	86	86	86	86	86	86	86	86	86	86	86
長峯	剣ヶ峯	剣ヶ峯	狐鷹森	早稲沢	大久保	大塩	大塩	松陽台	松陽台	松陽台	関屋	北山	北山	北山	下吉	蛇平	剣ヶ峯	金山	大塩	大塩	松陽台	松陽台	北山	北山	北山	北山	北山	北山	下吉

多年にわたり社会に尽くしてこられた「おじいちゃん」「おばあちゃん」、ありがとうございます。
いつまでもお元気でお過ごしください。



あなたに夢を。宝くじ 街に元気を。
品～ クーちゃん



▲簡易倉庫

7 2024.9 広報きたしおぼら

村内の小学4年生が裏磐梯でキャンプをしてきました！



7月24日に開催した、子ども体験活動事業「チャレンジ Kids！」に、村内の4年生6名（さくら小学校4名、裏磐梯小学校2名）が参加してくれました。

時折雨が降る場面もありましたが、裏磐梯地区内でジュンサイ摘み体験をしたり、自然いっぱいのキャンプ場でカレー作りや、カヌー体験をしたりして楽しみました。

募 集 『北塩原村探研クラブ』二本松城跡を学ぼう！

中世から近世にかけて同一箇所でも存続した国史跡・二本松城跡を、城内や城下町、関連施設を見学しながら学びませんか。

日 10月19日（土）

場 構造改善センター 8:00 → 役場正面玄関 8:05 → 北塩原郵便局前 8:15 → 裏磐梯合同庁舎 8:50（北塩原村到着解散は17時予定）

費 無料（施設入館料、昼食等は個人負担となります。）

他 先着20名※小学生の参加者は保護者同伴

申 参加者氏名、住所、電話番号、集合場所を添えて公民館へ申込み。※10月11日（金）まで

問 教育委員会公民館 ☎ 23-5236



むらで輝く キラびと

スポーツ

北塩原村軟式野球代表チームの皆さん

今年のチームは、若い選手をベテランの選手がサポートするなど、とてもいい雰囲気です。練習ではバッティングに力を入れており、今年はコールド負けにならないように、試合を楽しんでいきたいと気持ちを集中させています。



北塩原村ソフトボール代表チームの皆さん

持ち前のチームワークの良さを活かし、自分たちの最大限の力で初戦突破を目指して戦います。チーム一丸となってがんばりますので、応援よろしくお願いします。



▲昨年の試合の様子



公民館では図書だよりにて読書や本の情報を発信しています。



村 HP

児童書



『あの子の秘密』

村上雅郁／作 カシワイ／絵 フレーベル館

6年生の夏休み明け、元気で明るい転校生の明来（あくる）が初めて声をかけたのは、クールな感じの小夜子でした。小夜子には秘密の友だち「黒猫」がいたのですが、明来にも人にも言えない秘密が…。読み終えた時に、ふと視野が広がるような物語です。

えほん



『ふしぎなナイフ』

中村牧江／林健造 さく 福田隆義 え 福音館書店

ナイフは、固くてピカピカしていて、物を切るものですよ。この絵本では、そんな概念を一度捨てて、イメージをふくらませてみましょう。言葉と緻密な絵で表現されたナイフの形を楽しんでみてください。

公民館からのお知らせ

- ・生涯学習カレンダーで10月2日に予定しておりました幼児教育支援事業「芸術鑑賞会」（さくら幼稚園）は、10月4日（金）に変更になりました。
- ・応援よろしくお願いします！ 第11回市町村対抗県ソフトボール大会
10月5日（土）相馬光陽ソフトボール場にて 北塩原村 - 中島村



令和6年度 北塩原村二十歳を祝う会



8月15日(木)に、コミュニティセンターホールにて『北塩原村二十歳を祝う会』を行いました。

今年度は、平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方で、該当者34名のうち23名が出席し、新たな門出を迎えました。

会では、出席者を代表して金子正樹さん(一中卒)が、遠藤和夫村長から二十歳の証書及び記念品を受け取りました。

村長からは、「どこにいても村とのつながりを大切にし、自分の信じる道を歩んでください。北塩原村は、皆さんの挑戦を全力でサポートします。」と応援の言葉が贈られました。

また、中学校時代の恩師お二人も会に同席し、温かいメッセージで教え子の門出を祝福しました。

最後に、誓いのことを星夢さん(裏中卒)が「故郷をこよなく愛し、先人の教えを受け継いで、社会人としての自覚と責任を持って、精進します。」と述べました。

会終了後は昼食会が催され、出席者は恩師や旧友と語らいながら、和やかなひとときを過ごしていました。



地域おこし協力隊が行く! Vol.05



地域おこし協力隊
こやぶ たくみ
小藪 拓実

こんにちは。地域おこし協力隊の小藪です。就農支援型の協力隊として、農業の現場で日々奮闘しています。ただでさえハードな農作業ですが、連日の暑さが拍車をかけ、ビニールハウスに入る瞬間は気が滅入ってしまうことも。草刈りも、終わりのない攻防を続けています。それでも「つらい」と思ったことはありません。確かに大変ですが、それ以上の充実感を感じています。農家の方々は凄いなと感じながら、自分もこの道を一步一步進んでいこうと思います。そんな中、所属している株式会社あいばせ主催の「棚田オーナーイベント（10月開催予定）」にて、初めての稲刈りに挑戦します。今年の集大成に向けて気を引き締め、引き続き精一杯頑張ります。



鳥獣害を考える

vol. 02



村内で電気柵が広く普及してきました。電気柵は高い防護効果がありますが、それを発揮するためには日ごろの管理が欠かせません。9月に入り徐々に収穫される作物も増えてくる時期だと思えます。野生動物たちも収穫間近の作物を柵の外から虎視眈々と狙っています。収穫までもう一息の今、畑を守っている電気柵の点検を再度行ってみませんか？

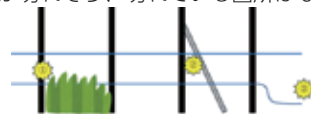
■漏電と絶縁に注意

専用のテスターで電圧の確認をしましょう。4,000V以上出ていると不安ですが、本体の近くだけでなく、複数箇所での電圧の測定を行いましょう。

電圧が
4,000V
を下回る
ときは…

→漏電の可能性があります。電気柵の周りをまわったときに「パチッ、パチッ」と聞こえるのは漏電しているサインです。以下の3つをチェックしてみましょう。

- ①線に下草が触れていないか
- ②線が金属（通電性のある物）に触れていないか
- ③電線が切れそう、切れている箇所はないか



■通電は 24 時間

野生動物の多くが夜に活動しますが、決してずっと寝ているわけではありません。日中も食べ物を探しながら歩きまわっています。昼間は電源をつけなくても大丈夫と過信せず、24時間通電を行うよう設定しましょう。

電気柵や防護柵の点検はぜひ、柵の外側で行ってください。野生動物たちは柵の外からやってきます。電気柵の周りを点検しながら「自分がイノシシなら、この隙間を狙うかもしれない」そんな風に野生動物の目線になってみると、対策の新しい発見があるかもしれません。

国民健康保険被保険者証更新のお知らせ

現在お持ちの「国民健康保険被保険者証（保険証）」の有効期限は、令和6年9月30日までとなっています。令和6年10月1日からの**新しい保険証は、9月中旬頃に郵送します**のでご確認ください。

なお国の制度改正に伴い、12月2日より保険証の新規発行が廃止され、マイナ保険証の利用が原則となることから、保険証の更新は今回（令和6年度）が最後となります。有効期限後や令和6年12月2日以降に紛失して再発行が必要な場合、「資格確認書」又は「資格情報のお知らせ」を交付します。

※有効期限が切れた保険証は、ご自身で裁断し、破棄してください。

重複が不安な方は、役場本庁・裏磐梯合庁（観光課）・松原出張所へ返却してください。

○遠隔地学生用被保険者証（マル学）の方は、必要書類を持参のうえ、更新手続きをしてください。

○短期被保険者証の方は、役場本庁舎で納税相談のうえ、交付します。

○マイナ保険証を利用しましょう。

令和6年12月2日以降からマイナンバーカードと健康保険証が一体化され、令和6年12月2日以降は、紙の保険証の交付は行いません。令和6年12月1日時点でお手元にある有効な紙の保険証は、記載事項（住所や自己負担割合の割合等）に変更がない限りは、有効期限まで使用できます。

マイナ保険証を保有していない方には、お手元にある保険証が使用できなくなる前に、申請いただくことなく、医療機関の窓口で保険証と同様に利用できる「資格確認書」が交付されますが、マイナ保険証には、様々なメリットがありますので、ぜひご登録ください。

問い合わせ 保健福祉課福祉係 ☎ 23-3113

子育てプラス

今月のできたよ！

たくさんお話が
できるように
なったよ！

乳幼児健診の日程

日にち：10月3日（木）
受付時間：12時50分から
場所：北塩原村保健センター
対象者：10カ月児（R5.11.4～R6.1.5生まれ）
2歳児（5.1.4～R5.3.5生まれ）
3歳児（R4.1.4～R4.3.5生まれ）
持ち物：乳幼児健診問診票、母子健康手帳、その他お出かけに必要なもの

福島県こども救急電話相談「#8000」

夜間に、お子さんの急な発熱や体調不良で困ったことはありませんか？

「福島県こども救急電話相談」では、夜7時から翌朝8時まで、医師や看護師にお子さんの体調不良の対処方法や病院受診の相談ができます。

★携帯電話、固定電話（プッシュ回線）からは、局番なしの「#8000」

★固定電話（ダイヤル回線）、ひかり電話、IP電話など、「#8000」につながらない場合には「024-521-3790」

※通話料は利用者負担となります。

※この電話相談では病気の診断はいたしません。相談員からのアドバイス等を参考にして、家庭での対処のみとするか、医療機関を受診するかは最終的に利用者にご判断いただきます。



しずくちゃん
(1歳・北山1区)

保護者からのメッセージ

地区行事で小学生のお兄さんやお姉さんとたくさん遊びました。
また、遊んでください。

お子さんの写真大募集！

対象：0歳から小学6年生までの村内
在住のお子さん

※応募方法など、詳しくは村公式HP
をご覧ください。



食改さんのお役立ちレシピ



野菜をおいしく食べよう ～揚げなすと トマトのマリネ～

材料（4人分）

揚げなす… 3本（縞むき、輪切りにして揚げたもの）
トマト… 2個（マリネ液）
〈マリネ液〉
オリーブ油… 大さじ2
米酢… 大さじ1
玉ねぎみじん切り… 1/4個分
めんつゆ… 小さじ2
粗びきこしょう… 少々



作り方

- ①ボウルにマリネ液の材料を入れてよく混ぜる。
- ②トマトは乱切りする。
- ③①に揚げなすを加えて和える。
- ④食べる直前にトマトを加えて和える。

レシピ考案：小汲律先生

グッドヘルスプラン村民の行動目標

今月のテーマ 「栄養・食生活」

- 自分の適正体重を知り、太りすぎややせすぎを防ぎましょう。
- 塩分の摂り過ぎに注意しましょう。
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を摂る機会を増やしましょう。

◆適正体重を維持しましょう

太り過ぎはがん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の原因となりますが、一方でやせ過ぎも若い女性では骨量減少、低体重児出産のリスクがあり、高齢者では虚弱の原因となるなどの問題があります。自分の適正体重を把握し、維持するようにしましょう。

◆適正体重を知っていますか？

自分の適正体重は、Body Mass Index (BMI、体格指数) という指数で知ることができます。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

例：体重 65kg で身長 170cm の場合
BMI 値 = $65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.4$

適正体重の範囲

年齢 (歳)	目標とする BMI (kg/m ²)
18 ~ 49	18.5 ~ 24.9
50 ~ 64	20.0 ~ 24.9
65 ~ 74	21.5 ~ 24.9
75 以上	21.5 ~ 24.9

◆塩は控えめにしましょう

塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。日本の食生活では、伝統的にしょうゆやみそ、漬物など塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。できるところから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れましょう。

食品に含まれる塩分量の目安



ナトリウムの目標量 (食塩相当量: g/日)

年齢 (歳)	男性	女性
1 ~ 2	3.0	3.0
3 ~ 5	3.5	3.5
6 ~ 7	4.5	4.5
8 ~ 9	5.0	5.0
10 ~ 11	6.0	6.0
12 ~ 14	7.0	6.5
15 ~ 75 以上	7.5	6.5

厚生労働省

「日本人の食事摂取基準 (2020 年)」

*** 減塩のコツ ***

レモン、ゆず、酢などの酸味を食べると舌から脳に刺激が伝わり、薄味でも食べられます。ショウガやシソ、ネギなどの香味野菜、ごまの香ばしさ、カラシ、サンショ、コショウなどを何度も食べる事で味に慣れて薄味でも満足して食べることができるようになります。

私たちのからだは私たちが食べたものでつくられています。

適正体重を維持し、塩分を控えた食事で健康寿命を延ばしましょう。

出典：厚生労働省

「スマートライフプロジェクト」

ここからチャレンジ！

～笑顔でつなぐ健幸の輪～

Smile 6

村民の健康づくりを紹介します
8月号伊藤淳子さんからのご紹介

■趣味や楽しみは？

菊の苗木づくり、ものづくり、パソコン

■健康のために心がけていることは？

早寝早起き

■健康のためにこれからやってみたいことや目標は？

あと 10 年は今の動きを維持したい

■ひとことメッセージ

健康には早寝早起きが一番だと思う。
何でも話し合える友達をつくること。

■次の方を紹介してください

翌月をおたのしみに

善美さんが栽培から
手掛けたそば



高橋 善美さん
[大塩地区]



南 南東北裏磐梯診療所
当 休日当番医
救 第二次救急当番医

南東北裏磐梯診療所 ☎32-2009

平日 午前 9:00 ~ 12:30 (受付 午前 8:30 ~ 12:00)
午後 1:30 ~ 4:30 (受付 午後 1:30 ~ 4:30)
※第1木曜日の午後は松原診療所、第2木曜日の午後は訪問診療のため医師不在
土曜 午前 9:30 ~ 12:30 (受付 午前 8:30 ~ 12:00)

南東北松原診療所

第1木曜日 午後 1:30 ~ 4:00

9 ~ 10月

※受付時に「マイナンバーカード」がある方は提示するようお願いいたします。限度額認定証が不要になり便利です。
※かぜ症状、発熱などで受診希望する際には、受診の仕方についてご案内いたしますので、まずはお電話でご相談ください。

※都合により変更となる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	9/5	6	7
				南 荒川院長 午後・松原	南 荒川院長	休診
8	9	10	11	12	13	14
当 大竹内科 ☎ 22-0241 救 有隣病院 ☎ 24-5021	南 荒川院長	南 荒川院長	休診	南 荒川院長 午後・訪問診療	南 荒川院長	南 (脳神経外科) 渡辺善一郎
15	16	17	18	19	20	21
当 小野病院 ☎ 22-0414 救 会津医療センター ☎ 0242-75-2100	当 喜多方腎・泌尿器クリニック ☎ 23-5531 救 佐原病院 ☎ 22-5321	南 荒川院長	休診	南 荒川院長	南 荒川院長	休診
22	23	24	25	26	27	28
当 医療生協きたかた診療所 ☎ 23-3611 救 有隣病院 ☎ 24-5021	当 喜多方地域・家庭医療センター ☎ 24-5320 救 会津医療センター ☎ 0242-75-2100	南 荒川院長	休診	南 荒川院長	南 荒川院長	南 荒川院長
29	30	10/1	2	3	4	5
当 君島内科消化器科クリニック ☎ 24-5800 救 佐原病院 ☎ 22-5321	南 荒川院長	南 荒川院長	休診	南 荒川院長 午後・松原	南 荒川院長	休診
6	7	8	9	10	11	12
当 くまたクリニック ☎ 28-1233 救 有隣病院 ☎ 24-5021	南 荒川院長	南 荒川院長	休診	南 荒川院長 午後・訪問診療	南 荒川院長	南 交代制



南東北裏磐梯診療所からのお知らせ

带状疱疹について



带状疱疹は、水ぼうそうのウイルスが原因で起こります。初めて感染した時は、水ぼうそうとして発症します。子どもの頃に感染した方も多いのではないのでしょうか。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは長い間、体の神経の中に潜んでいて、普段は免疫の力によって活動が抑えられています。しかし、加齢やストレス、疲労、病気などで免疫の力が低下すると、大人しくしていたウイルスが再び活動を始め、带状疱疹を発症するのです。带状疱疹の発症率は50歳からぐんと高くなり、日本では、80歳までに約3人に1人が带状疱疹になるといわれています。

症状

带状疱疹の初期の症状は、体の左右どちらかに生じる皮膚の違和感や痛み、かゆみなどです。その後、水ぶくれを伴う赤い発疹が、带状に現れます。多くは胸や背中、腕に症状が出ますが、顔や首などに現れることもあります。強い痛みを伴うことが多く、症状は3~4週間ほど続きます。

治療

ウイルスを退治する抗ウイルス薬や、痛みを抑える鎮痛薬などを使います。治療が遅れると、治療薬が効かなくなってしまうたり、神経痛が長期間残ってしまったりすることがあります。そのため、抗ウイルス薬による治療は、できるだけ早く（5日以内）に開始することが大切です。体の痛みや発疹など、带状疱疹の疑いがある時には、早めに受診しましょう。

予防

50歳以上の方は、予防接種を受けることができます。带状疱疹の予防には、2種類のワクチン（予防率・接種方法・金額などが異なります）がありますが、裏磐梯診療所では、水痘ワクチンのみ取り扱っております。接種を希望される方は、お電話でご予約をお願いいたします。詳しい内容についてもご説明いたします。

予防接種以外でも、日頃から体調管理することも大切です。食事や睡眠をきちんととり、疲れたら休息するなどして、身体の調子を整えておきましょう。

問い合わせ 南東北裏磐梯診療所 ☎ 32-2009

年末年始・祝日を除く

聴覚支援学校会津校内「地域支援センターみらんど・會津」
(会津若松市一箕町大字鶴賀字下柳原102)

費 無料

問 教頭

電話/FAX0242-22-1286

Mail: fukushima-sd-aizu@fcs.ed.jp



令和6年度障害者就職面接会 (会津若松会場) 開催のご案内

就職希望の障害者と求人企業が一堂に会し、数多くの面接の機会を確保し、障害者の雇用の促進を図ることを目的とした「障害者就職面接会」を下記の内容で開催します。

■参加予定企業数 30社程度

日 10月25日(金)午後1時～4時

場 会津アピオスペース
展示ホール

問 ハローワーク会津若松
専門援助部門

☎0242-26-3333

(部門コード45#)

県立テクノアカデミー会津 電気配管設備科 《ZEH技術セミナー》

省エネ住宅の高効率設備や再生可能エネルギーに関するセミナーを開催します。エネルギー収支をゼロにする考え方(ZEH:ゼッチ)に関する知識を深めたい方は、気軽にご参加ください。なお、詳細はホームページ(<https://www.tc-aizu.ac.jp>)に掲載しています。

■対象 関連機関の方、ZEHに興味をお持ちの方

日 10月11日(金)

午後2時～3時30分

場 アピオスペース 大会議室

申 電話またはQRコードから

問 県立テクノアカデミー会津

☎0241-27-3221



暮らしのガイド



日 日時

場 場所

内 内容

費 費用

他 その他

申 申込

問 問い合わせ

場 会津保健福祉事務所 1 階会議室

費 参加無料

他 教室に関する意見・質問などがありましたら、お気軽にお尋ねください。

※申し込み等、詳しくは案内チラシをご覧ください。

申 第1回 9月30日(月)まで

第2回 12月27日(金)まで

※お電話またはチラシのQRコードよりお申込みください。

問 会津保健福祉事務所障がい者支援チーム

☎0242-29-5275



案内チラシ

福島県デジタル市民公開講座 (乳がん検診) を開催します

生涯のうちに女性の9人に1人が乳がんになるとされています。正しい知識を身につけて、早期発見・治療が重要です。乳がんについて福島県立医科大学医学部乳腺外科学講座 岡野 舞子先生が動画でわかりやすく解説しています。15分の短い内容ですので、下記QRコードからぜひご覧ください。

■視聴可能期間

令和8年7月18日(土)まで

問 福島県保健福祉部
健康づくり推進課

☎024-521-7640



聴覚障がい乳幼児子育て相談 『みみちゃん教室』

ことばを育むには、早期からの楽しいかかわりが大切です！お子さんの様子や相談内容に応じて、一緒に遊ぶ中でコミュニケーションを促し、聞く姿勢や言葉を育てるお手伝いをします。

■対象 きこえやことばに心配がある乳幼児とその保護者

日 月～金曜日

午前9時～午後4時

お知らせ

ふくしまふるさとCM大賞 WEB投票のお知らせ

村では、KFB福島放送が主催する「第23回ふくしまふるさとCM大賞2024」に今年もエントリーしました。専用サイトより県内各市町村の力作をご覧ください。

また、同サイトにてWEB投票が実施されておりますので、皆さんの投票をお願いします。

■投票期間 9月22日(日)まで

問 総務企画課企画室

☎23-3112

QRコードから専用サイトへ
アクセスできます。



アルコール家族教室を 開催します

ご家族のアルコール問題で「困っているけど助けを求めることができない。」「酔った本人の失敗や失態の後始末に追われている。」「今後の不安や後悔がつのり、心身ともに疲れ切っている。」など、いつまで続くかわからない不安や焦りをひとりで抱えていませんか？

アルコール家族教室は、同じ悩みを抱えたご家族同士が集まり、体験を分かち合うことで、家族自身の健康を回復する場として開催します。

匿名でもニックネームでも、無理にお話をしなくても参加可能です。ぜひお気軽にお問い合わせください。

■対象 会津・南会津地域でアルコール問題を抱えているご家族

■内容 参加者同士の話し合い、またその対応についての学習や情報提供

日 第1回 令和6年10月18日(金)

第2回 令和7年1月17日(金)

(時間:13時30分～15時30分)

9月

「健康増進普及月間」 「食生活改善普及運動実施期間」です

「健康寿命の延伸」

食事、運動、タバコなどの生活習慣を見直すことが、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの予防につながります！まずは自分の生活習慣を見直して、周りの人も誘って、健康づくりに取り組んでみませんか？

※「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自立して健康に生活できる期間のことをいいます。



「食事はおいしく、バランスよく」が基本です

朝ごはんを抜かずに、1日3食とり、「塩分を減らす・1日マイナス2g」「野菜をいつもより1皿(70g)プラスして取り入れる」ことを心がけましょう。

【減塩の目標量】

1日：男性7.5g未満、女性6.5g未満

【野菜の目標量1日350g】

生野菜では両手3杯、ゆでると片手で3杯になります。

◎ゆっくりよく噛んで、腹八分で食べすぎに気を付けましょう。



「運動は今日よりプラス10分」からだを動かそう！

日頃から体を動かすことで、生活習慣病やロコモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。1日10分多く動かしてみませんか？

- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチをする。
- ・歩数計を付けていつもより多く歩き歩数を増やす。

歩数の目標

64歳までの方 1日60分 8000歩

65歳以上の方 1日40分 6000歩



※ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって、転倒・骨折がしやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態のことです。

問 保健福祉課保健係 ☎ 28-3733

「残暑の熱中症予防について」

9月でも最高気温が30度を超える真夏日が多くみられ、熱中症になりやすくなります。また、夏バテなど体が疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

天気予報や暑さ指数を参考に、気温や湿度が高い日は、予防行動をとりましょう。

【熱中症予防のポイント】

室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節。

体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用。

こまめに水分補給。喉の渇きを感じていなくても水分の補給も忘れずに。

詳しくは、右記ホームページをご覧ください。

問 保健福祉課保健係 ☎ 28-3733

HP 福島県 熱中症予防



職場における化学物質規制が 変わりました

国内で取り扱われている化学物質の中には、危険性や有害性を持つ物質が多くあるため労働者が安全に働けるように化学物質規制があります。

労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月から職場での化学物質規制が大きく見直しとなっています。詳しくは、労働安全衛生総合研究所ホームページをご覧ください。

問 事業者のための化学物質管理無料相談窓口

☎ 050-5577-4862



自動車点検整備推進運動 実施中！

9月～10月は「自動車点検整備推進運動」期間です。

長くご使用のクルマには、細やかなケアが必要です。

定期点検を実施してクルマの不具合を減らしましょう。

問 国土交通省東北運輸局福島運輸支局

☎ 024(546)0342

福島県自動車適正使用推進協議会事務局

☎ 024(546)3451



税について考える

vol.31
【入湯税編】

皆さんが温泉を利用する際に納付する税金に入湯税があります。普段気にすることなく納付していますが、詳しくご存じでない方も多いのではないのでしょうか？今回は、入湯税について掲載します。

Q1 入湯税って何？

A1 入湯税は、鉱泉（温泉）浴場所在の市町村が課する目的税で、環境衛生施設、観光施設、消防施設などを整備する費用に使われます。

税額は、各自治体で決定しており、北塩原村では次の税額を徴収しています。

日帰りの入湯客

1人につき1日75円

宿泊を伴う入湯客

1人につき1泊150円

Q2 誰がどうやって支払うの？

A2 温泉利用者が入浴施設へ支払います。（宿泊料等に含まれている場合もあります。）

入浴施設の経営者（特別徴収義務者）は、利用客数や入湯税額をまとめた申告書を作成し、市町村へ申告するとともに、温泉利用者から徴収した入湯税を納付します。

Q3 入湯税がかからない事もあるの？

A3 共同浴場（社員寮などで日々利用する浴場など）、一般公衆浴場（一部の銭湯など）、足湯や年齢が12歳未満の方は非課税となります。このほか、学校行事で温泉施設を利用する場合は、申請により課税が免除されます。

また、市町村の条例において非課税となる施設等が定められている場合もあります。

特別徴収義務者の方へ

前月分の申告納付期限は、翌月15日です。遅れずに申告納付をお願いします。

また、申告人数を確認するため現地にて帳簿などの調査をさせていただきます場合がございます。その際は、事前にお知らせを送付しますので、ご協力をよろしくお願いします。

問い合わせ

住民税務課 ☎ 23-3114

ご結婚おめでとう！



佐藤 善敏（北山三区）

小林 葉月（湯川村）

五十嵐 正敏（大久保）

大嶋 あずさ（会津若松市）

山口 亮介（喜多方市）

鈴木 凜（大塩中区）

お悔やみ申し上げます

・佐藤 学（82歳）（良一・父） 剣 ケ 峯

・中谷 久一（93歳）（正廣・父） 北山三区

健康相談

日にち	時間	内容	場所・問い合わせ
9月17日（火）	午後1時30分	心の健康相談	会津保健福祉事務所 ☎ 0242-29-5275
10月15日（火）	～3時30分		
9月27日（金）	午後1時30分～3時30分	ひきこもり家族教室	

村内の空間放射線量の測定値について（令和6年8月）

地区別	北山地区 （役場本庁前）	大塩地区 （活性化センター前）	桧原地区 （桧原出張所前）	裏磐梯地区 （裏磐梯合庁舎前）
測定日				
8月16日	0.048	0.099	0.084	0.051
8月2日	0.048	0.084	0.081	0.053

☎ 住民税務課 ☎ (23) 3114

学校別	さくら幼稚園	裏磐梯幼稚園	さくら小学校	裏磐梯小学校	第一中学校	裏磐梯中学校
測定日						
8月16日	調整中	0.084	0.086	0.074	0.086	0.109
8月2日	調整中	0.086	0.090	0.066	0.107	0.108

☎ 教育委員会教育係 ☎ (23) 5237

※測定方法：リアルタイム線量システム
※単位：マイクロシーベルト
●福島県放射線測定マップ（県ホームページ）で詳細なデータを確認することができます。

福島県放射線測定マップ

で検索

<https://fukushima-radioactivity.jp/pc/>

イベント

第20回消防フェスティバル

防災・消防に関する様々な体験ができます。

☎ 9月22日（日）

午前9時～12時30分

※喜多方市立第一こども園防火パレードは、午前8時30分～

☎ 喜多方消防本部敷地及び訓練塔（雨天時消防署車庫及び訓練塔）

☎ 喜多方消防本部予防課

☎ 22-6213



村民向け英会話教室開催

地域おこし協力隊の金隊員が、カナダでの留学経験を活かし、「面白楽しく」英語を教えます！英語に興味のある方、仕事で英語が必要な方など、どなたでも参加できます。皆さんのご応募お待ちしております！

☎ ① 9月26日（木）

② 9月27日（金）

両日とも18:30～20:00

☎ ① 自然環境活用センター展示室
② 生涯学習センター 1 階

多目的ホール

☎ 募集人数 各回20名ほど

※事前申し込み制

☎ 9月26日（木）12:00まで

☎ 磐梯山ジオパーク協議会事務局

☎ 32-3180





きたしおばらで

学ぼう 食べよう 体験しよう



01

道の駅裏磐梯

9月の道の駅はイベント盛りだくさん♪

9月は道の駅はあちこちへ出没しますよ

- ・9/14 ふくしま道の駅空の駅まつり(福島空港)
 - ・9/19, 20 杉並物産展(東京都杉並区役所前)
 - ・9/28, 29 道の駅うまいもん祭り(道の駅あいづ湯川・会津坂下)
- どのイベントも全力で望みます!

ぜひ遊びにきて下さいね!



営 9:00 ~ 17:00

休 なし (冬季毎水曜日休)

☎ 33-2241

02

裏磐梯物産館

裏磐梯物産館では、村内農家さんが丹精込めて栽培した野菜や果物を販売しております。

お客様からも大変ご好評をいただいております。村内の皆様もぜひお買い求めください。



営 9:00 ~ 17:00

休 無休 (11月中旬 ~ 4月中旬は冬季休館)

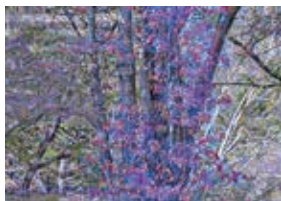
☎ 32-3751

03

裏磐梯サイトステーション

秋です! レンゲ沼・中瀬沼展望台・松原湖畔の各探勝路を歩かれる方は以下の点にご注意願います。

1. ツキノワグマとの不意の遭遇を避けるためにクマ鈴など音の出るものを必ず携帯してください。サイトステーションにてクマ鈴のレンタル(200円)・販売も行っております。
2. ツタウルシの葉(写真)が赤く色づきはじめる季節です。きれいな葉っぱで思わず拾い集める方もいらっしゃいますが、かぶれますのでご注意ください!



営 9:00 ~ 17:00

休 水曜日

☎ 32-2411

04

裏磐梯ビジターセンター

『スタッフミニブログ』にて情報発信中!

今年4月よりウェブサイトの『今朝の毘沙門沼』をリニューアルし、『スタッフミニブログ』を開設しました。

「五色沼自然探勝路のあるきかた」や「裏磐梯の生き物図鑑(各月)」「イベント成果報告」などなど、スタッフ目線で裏磐梯が持つ自然の魅力をお届けしています。

どうぞご覧ください。



営 9:00 ~ 17:00

休 火曜日

☎ 32-2850

*本館展示改修時期延期につき、9月以降も物産館にて営業

05

裏磐梯観光協会

今回は裏磐梯での涼しいスポットを2つご紹介します。

①湖上カヌー体験

松原湖や小野川湖、曽原湖で可能です。1人乗りや1隻に2~3名での乗船もできますので、ご家族やご友人と一緒に湖面を渡る爽快感を味わってください。

②小野川不動滝

滝のある場所に不動明王が祀られていることから、「小野川不動滝」の名称がついたと言われています。落差25mの大瀑布、豪快に落ちる滝は迫力があります。ひんやりとした空気を感じてください。



営 9:00 ~ 17:00

休 なし

☎ 32-2349

06

磐梯山ジオパーク協議会

9月5日は、当協議会が日本ジオパークに認定された記念日です。

13年前の認定以来「磐梯山ジオパークがつなぐ大地と自然と人の物語」をモットーに、3町村にまたがるジオサイトの保全や、それを活用した学校教育を推進してきました。

今後も、磐梯山エリア「保全・教育・広報」分野での活動に一層力を入れ、世界ジオパークの認定を目指します!



営 9:00 ~ 17:00

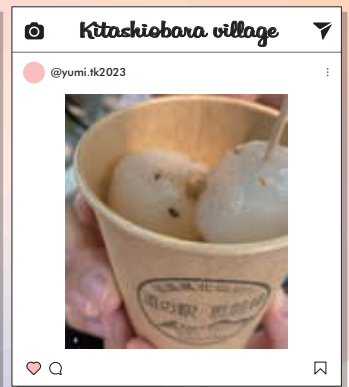
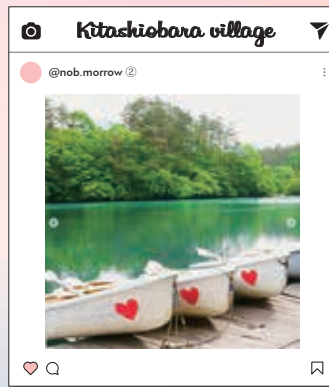
休 土・日・祝日

☎ 32-3180

#きたしおばら推し

8月も多くの皆さんに村の魅力あふれる写真を投稿いただきました。投稿いただいた写真の一部をご紹介します。

「#きたしおばら推し」で、まちなみや自然、食、体験など村の魅力を発信してください。投稿方法など、詳しくは村公式ホームページをご覧ください。



(公民館・吉田)

文化探訪

【第6回 松原峠のこと①】

みずの よしゆき

水野好之が戦いの様子などを記した小冊子を戊辰戦後50年の大正6年に配布しました。その中に水野自身が越えた松原峠の様子が記されています。

水野は7月29日(新暦では9月15日)の二本松城落城後、母成峠の戦いを経て滝沢峠から若松城を目指します。しかし、若松城下は西軍に包囲され城に入ることができませんでした。そこでやむを得ず、熱塩や熊倉などの諸村を経て檜原村にたどりつきます。(10月号につづきます。)

[現在、松原峠周辺への一般立入は制限されています。]



現在は、金山行政区の方々が松原峠周辺を草刈りしています。

文芸のひろば

北塩原短歌会

ふるさとは 大甥大姪 次々と あんよにおんぶ 北山 武藤 敏子
身よ

床の間に 飾りしリンドウ 涼やかに 暑き日々にも 一時和 北山 佐藤 裕子
みて

雨上り 霞棚引く 里山の 家路に続く 街灯かすむ 大塩 鈴木 みち子

朝顔は 水道の脇の 定位置で 今年の花は 薄い水色 大塩 鈴木 タケ子

友からの 何時も頂く 花々を 仏壇に供え 暫し眺める 大塩 五十嵐 良子

成人式 招待状届いて 喜ぶ孫よ 元気に育て 大塩 高橋 みす江
夢多き青春

花畑 とも言えぬ 草畑 コスモス咲いて 大塩 赤城 セイ子
ぎる菊鎮座

いつもいつも リンドウの花の プレゼント 大塩 高橋 郁子
映えるむらさき ひまわり添えて

驟雨にて 取り忘れてか 白タオル 下川前 赤城 弘美
の如 てるてる坊主 泣きべそ

狭庭の 花も雑草と 雨ばかり 手入れも届かず 可哀相になる 松原 佐々木 キミ子

白百合俳句会

朝顔の水やり三日坊主なり 中川 幸恵

沖縄忌はたるぶくろに灯がともる 鈴木 隆一郎